



令和7年度

# 2月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
2	月	麦ご飯		炒り豆腐 きびなごのピリ辛揚 ほうれん草のごま和え	牛乳 豆腐 卵 竹輪 きびなご唐揚げ	米 麦 はるさめ 砂糖 油 ごま	人参 しいたけ たまねぎ 枝豆 たけのこ ねぎ もやし ほうれん草	789 35.9	<b>3日 節分</b> 豆まきをして、 邪気を払います。 給食の節分豆は よくかんで食べて ください。
3	火	セルフ手巻き(焼きのり)		いわしつみれ汁 ツナサラダ 厚焼き玉子・節分豆	のり 牛乳 いわしつみれ 油揚げ ツナ 卵 節分豆 (だし: 煮干)	米 砂糖 マヨネーズ でんぶん 油	こんにやく えのきたけ 人参 白菜 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン	800 34.2	 <b>6日 海苔の日</b> 全国海苔貝類漁業 共同組合連合会が 制定しています。 3日にセルフ手巻き で1枚海苔を使用 します。
4	水	麦ご飯		大根のそぼろ煮 オムレツ アーモンド和え	牛乳 鶏肉 大豆ミート 厚揚 すりみ天ぷら オムレツ	米 麦 油 砂糖 アーモンド	大根 こんにやく 人参 しいたけ いんげん キャベツ もやし	770 29.8	
5	木	ココアパン		ポークピーンズ シーザーサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ	パン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ クルトン	たまねぎ 人参 ホールトマト レタス キャベツ きゅうり コーン	835 35.8	
6	金	ハヤシライス		レタスとチーズのサラダ ネーブル	牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 たまねぎ しめじ ホールトマト レタス きゅうり ブロッコリー ネーブル	768 24.7	
9	月	麦ご飯		豚汁 照り焼き豆腐ハンバーグ 大根とわかめのマヨサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 豆腐ハンバーグ わかめ (だし: 煮干)	米 麦 さともい 油 砂糖 ごま でんぶん	こんにやく 大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが	770 27.7	
10	火	チキンライス		パスタスープ マセドアンサラダ	鶏肉 牛乳 大豆	米 バター 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ こまつな きゅうり コーン	610 20.6	
12	木	オレンジ蒸しパン		ウインナーとキャベツのスープ ブロッコリーソテー うまかってん	スキムミルク 卵 牛乳 ウインナー ベーコン うまかってん (大豆・いりこ)	ホットケーキミックス 砂糖 油 じゃがいも	みかん果汁 レーズン 人参 たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー コーン しめじ	693 27.3	<b>13日はハートプリン</b> 14日はバレンタインです。ハート チョコプリンを いただきます。
13	金	麦ご飯		鶏肉と厚揚げのみそ煮 煮びたし バレンタインハートチョコプリン	牛乳 鶏肉 厚揚 油揚げ	米 麦 さともい 砂糖 油 ハートチョコプリン	人参 たまねぎ いんげん 白菜 しょうが こまつな	812 29.0	
16	月	ミートボール カレー		ほうれん草と ツナのサラダ	ミートボール 牛乳 ツナ	米 麦 じゃがいも 油	枝豆 たまねぎ 人参 ホールトマト しょうが にんにく キャベツ コーン ほうれん草	760 26.1	
17	火	中華丼		揚げぎょうざ 切干大根のごまサラダ	豚肉 うずら卵 牛乳 しらす	米 麦 油 でんぶん ごま 砂糖	きくらげ たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ 切干大根 きゅうり	765 28.6	
18	水	麦ご飯		豆乳入り団子汁 いわしみぞれ煮 キャベツのおかか和え	牛乳 油揚げ 豆乳 いわしみぞれ煮 かつお節 (だし: 煮干)	米 麦 小麦粉 白玉粉 さともい ごま	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	791 27.1	
19	木	コッペパン		クラムチャウダー 甘酢サラダ いちご入りフルーツミックス	牛乳 ベーコン あさり スキムミルク チーズ ミックスピーンズ	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 カクテルゼリー	たまねぎ 人参 パセリ レタス いちご みかん パイン	812 29	今月は大豆や大豆 製品を使った料理 をたくさん取り入 れています。
20	金	麦ご飯		みそおでん ブロッコリーサラダ	牛乳 竹輪 うずら卵 厚揚 がんも こんぶ ロースハム (だし: かつお節)	米 麦 さともい 砂糖 油 アーモンド	こんにやく 人参 大根 コーン ブロッコリー	737 29.4	
24	火	麦ご飯		呉汁 魚のマスタードパン粉焼き のりかつサラダ	牛乳 大豆 豆腐 ツナ スケソウタラ かつお節 のり (だし: 煮干)	米 麦 マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖 ねりごま ごま油	人参 大根 ごぼう ねぎ パセリ しいたけ キャベツ きゅうり	729 34.7	 <b>★感染症対策を しましょう★ つめは短く!</b>
25	水	麦ご飯		かきたま汁 鶏レバーのみそ煮 りんごヨーグルト	牛乳 卵 かまぼこ レバー りんごヨーグルト (だし: かつお節 昆布)	米 麦 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく ごぼう	737 27.5	
26	木	丸パン		トマトシチュー かぼちゃサラダ 炒り大豆のチョコタフィー	牛乳 ミートボール ツナ 炒り大豆	パン じゃがいも 砂糖 油 アーモンド マヨネーズ	たまねぎ キャベツ 人参 いんげん ホールトマト かぼちゃ きゅうり	791 33.0	
27	金	麦ご飯(少なめ)		ちゃんこうどん 魚の天玉あげ ひじきの五目煮	牛乳 ミートボール 油揚げ 竹輪 わかめ 大豆 ホキ ひじき 角天 (だし: かつお節 昆布)	米 麦 うどん 油 砂糖	人参 大根 白菜 しいたけ ねぎ こんにやく いんげん	815 30.2	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

## 正しい手の洗い方知っていますか

- 手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
- 手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
- 指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
- 指と指の間を洗いましょう。
- 親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
- 手首まで忘れずに洗いましょう。

**洗った手は自分のきれいなハンカチでふきます**